www.swissmilk.ch

NEWSLAITER

Actualités de la recherche nutritionnelle et diététique

Octobre 2008

Corps gras cachés et visibles

Les corps gras: mode d'emploi
Quel type de gras et combien?
Savoir détecter les graisses cachées
Une collation lactée, c'est sain et c'est bon

Éditorial

La matière grasse est l'un des constituants les plus énergétiques de notre alimentation, mais on lui reproche à tort de faire grossir et d'être malsaine. Rappelons que les graisses sont d'importance vitale: leurs acides gras sont des éléments constitutifs de toutes les cellules et entrent dans la composition des hormones. Les graisses détiennent par ailleurs une grande valeur nutritive: elles saturent durablement et permettent de constituer des réserves d'énergie. Enfin, elles nous fournissent les vitamines A, D et E, et ce sont également des vecteurs d'arômes et de saveurs qui rendent nos aliments plus goûteux.

Les graisses alimentaires ont des origines diverses. La viande, le lait et les œufs nous fournissent des graisses et des huiles animales, alors que les graines, les fruits et les noix sont des sources de graisses et huiles végétales. Bien entendu, une consommation excessive de gras est malsaine et favorise la prise de poids. Il faut être prudent et attentif, surtout à celles qui se cachent dans les fritures, les charcuteries, les « grignotages » sucrés et salés. La quantité et la qualité des graisses cachées dans les produits transformés sont toutefois difficiles à contrôler, ce qui n'est heureusement pas le cas des plats faits maison.

«Nos besoins en corps gras sont très modestes: la qualité prime sur la quantité. On privilégiera les graisses de valeur comme le beurre et les huiles végétales.»

Les corps gras: mode d'emploi

Regula Thut Borner,
diététicienne diplômée HES, Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL, Berne

Quel est le rôle des corps gras?
La matière grasse est un important élément nutritif et elle confère du goût et de l'arôme aux mets. Qui dit alimentation équilibrée dit graisses et huiles diversifiées. Un type de matière grasse ne convient pas nécessairement pour tous les modes de préparation.

Quel type de matière grasse recommandez-vous pour la cuisine froide?
Le beurre est aisément tartinable. Pour les salades, je recommande notamment l'huile de colza ou l'huile d'olive. Le beurre et l'huile de colza sont élaborés en Suisse, leur production satisfait donc au critère du respect de l'environnement.

Que faut-il entendre par là?
Quand vous choisissez une huile ou une graisse, vérifiez le pays de provenance et les matières premières. Bon nombre de matières premières font de longs trajets avant d'arriver jusqu'à nous et la production de la plupart des graisses alimentaires fait intervenir des processus longs et compliqués, ce qui n'est pas le cas du beurre.

Et quels types de matière grasse conviennent pour la cuisine chaude?
Portées à de hautes températures, les graisses et les huiles peuvent dégager en se décomposant des substances nocives. Pour éviter ce phénomène et sachant que la température dans la poêle peut atteindre 180 °C, il faut utiliser pour rôtir des graisses stables à la chaleur. Le beurre à rôtir tout comme la crème à rôtir à base de beurre conviennent parfaitement pour ce genre d'emploi, mais aussi pour les plats mijotés et la cuisson à la vapeur. De plus, de par sa consistance onctueuse, la crème à rôtir est facile à doser. Enfin, il existe

des graisses spécialement étudiées pour la cuisson en friture.

Les acides gras saturés sont-ils vraiment nocifs?
Toutes les sources de matière grasse que l'on rencontre dans la nature renferment aussi bien des acides gras saturés et que des acides gras insaturés. La composition des graisses et des huiles est très variable et adaptée à leur fonction naturelle. Chaque acide gras remplit en effet une fonction définie, même dans notre organisme. Les acides gras à chaîne courte, par exemple, que l'on trouve surtout dans le beurre, nourrissent les cellules de la paroi intestinale et contribuent à son renouvellement. Quelques types d'acides gras saturés seulement – nous n'en connaissons que trois à ce jour – peuvent avoir une incidence négative sur le système cardio-vasculaire, à condition d'être consommés en grandes quantités. Les autres n'ont pas d'influence sur le cœur et la circulation.

Est-ce que c'est également le cas des acides gras insaturés?
Oui. Nous savons aujourd'hui qu'un excès d'acides gras poly-insaturés de la famille des oméga-6 est néfaste pour le coeur. L'huile de tournesol et l'huile de carthame comptent au nombre des corps gras riches en oméga-6.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?
Le bon sens plaide pour un choix équilibré des graisses alimentaires, mais aussi et surtout en faveur d'une consommation modérée de matière grasse. Il est inutile d'éviter ou de préférer une certaine graisse ou une certaine huile. Un choix raisonné en fonction des habitudes alimentaires de chacun est bien plus important.

«Le beurre et l'huile de colza, deux graisses nobles bien de chez nous.»

Quel type de gras et combien?

Notre organisme n'a besoin que de petites quantités de corps gras. Leur qualité en est d'autant plus importante. On privilégiera ainsi les variantes nobles, comme le beurre et les huiles végétales (p.ex. l'huile de colza). À noter que les graisses alimentaires ne sont pas toujours visibles. Elles se cachent par exemple dans les aliments de base suivants: lait, produits laitiers, viande, oeufs et fruits à coque. Ces aliments sont des composantes très importantes d'une alimentation équilibrée. Il faut donc en consommer suffisamment, sous des formes où leurs propriétés bénéfiques sont préservées.

Apport journalier de graisses visibles:

Beurre:	2 cuillères à café de 5 g
Beurre de cuisson et à rôtir:	2 cuillères à café de 5 g
Huile à salade:	2 cuillères à café de 5 g, par exemple huile de colza

Apport journalier de graisses cachées:

Lait:	1 verre de 2 dl
Yogourt:	1 pot de 180 g
Fromage:	1 morceau de 40 g
Viande, volaille ou poisson:	de 120 g à 150 g, ou 2 œufs

Les corps gras très recommandés et ceux qui le sont moins

Les acides gras sont la principale composante des graisses. Ils peuvent être saturés, mono-insaturés ou poly-insaturés. Attention: les acides gras saturés ne sont pas tous malsains et les acides gras insaturés ne sont pas toujours inoffensifs.

- Parmi les graisses riches en **acides gras saturés**, certaines sont recommandables et d'autres le sont moins. Naturel et de production indigène, le beurre renferme plus de 400 différents acides gras, c'est-à-dire davantage que n'importe quelle autre matière grasse. Le beurre est idéal comme masse à tartiner et pour les plats cuits au four.
- Les huiles riches en **acides gras mono-insaturés** comme l'huile de colza et l'huile d'olive passent aujourd'hui pour très recommandables. Ce sont des huiles de valeur convenant pour les salades, mais qui peuvent aussi être utilisées pour mijoter et cuire à la vapeur.
- Les huiles riches en **acides gras poly-insaturés** doivent être différenciées: les huiles de colza, de noix et de lin sont par exemple riches en acides gras oméga-3, alors que l'huile de tournesol et l'huile de carthame sont riches en acides gras oméga-6. Comme notre alimentation moderne a tendance à contenir trop d'acides gras oméga-6 et trop peu d'acides gras oméga-3, il est recommandé d'utiliser de l'huile de colza et de l'huile d'olive au lieu de l'huile de tournesol et de l'huile de carthame.

	Acides gras saturés		**Acides gras mono-insaturés**	**Acides gras poly-insaturés**	
				Oméga-3	Oméga-6
Types de matière grasse	– beurre	– huile/graisse de palmiste – huile/graisse de coco	– huile de colza – huile d'olive – beurre	– huile de colza, huile d'olive, huile de lin – poissons de mer gras (saumon, hareng) – traces dans le beurre	– huile de tournesol – huile de germe de maïs – huile de carthame – beurre (traces)
Recommandation	**	*	***	***	**

*** très recommandable ** recommandable * moins recommandable

Collations saines

	Teneur en matière grasse d'une portion en grammes	**Valeur énergétique** d'une portion en kcal
Yogourt et fruits frais – 180 g de yogourt nature, 120 g de fruits de saison)	5,5	178
Pain aux fruits et un verre de lait – 40 g de pain aux fruits, 2 dl de lait	11,0	258
Un verre de babeurre, un petit pain aux noix – 2 dl de babeurre, 50 g de pain aux noix	5,0	194
Sandwich aux fruits secs et séré – 2 tranches de pain croustillant, 40 g de séré, 30 g de fruits secs	1,0	190

Sources: Table de composition nutritionnelle suisse à l'usage des consommateurs, indications du fabricant

Une collation lactée, c'est sain et c'est bon

Le réflexe courant en cas d' « envie » ou de petite faim est de se tourner vers le sucré. Cette habitude se paie cher: avec des collations rapides prises entre les repas, on en vient très rapidement à avaler jusqu'à un tiers de la consommation journalière recommandée de matière grasse.

Des dix-heures ou des quatre-heures sains – comprenant un produit laitier – sont moins dommageables à la silhouette: simples et rapidement préparés, ils nous apportent de précieux sels minéraux, substances nutritives et vitamines, en même temps qu'ils calent l'estomac. Et c'est aussi une occasion de se régaler.

Savoir déceler les graisses cachées

Les graisses contenues dans les aliments préparés en friture, dans les douceurs et les snacks salés posent un réel problème, car elles passent souvent inaperçues et sont de ce fait consommées en grandes quantités. Les aliments à teneur élevée en graisses cachées font partie du groupe des « produits d'agrément » et viennent se placer à la pointe de la pyramide alimentaire. On prône par conséquent une consommation modérée de ce type d'aliments.

Teneur en matière grasse de divers aliments	**Teneur en matière grasse** d'une portion en grammes	**Valeur énergétique** d'une portion en kcal
1 portion de frites – 160 g	15,0	354
1 portion de pommes chips – 50 g	17,5	269
1 portion de chicken-nuggets – 6 pièces, en friture	18,0	300
1 saucisse de veau – 140 g	30,5	353
1 branche de chocolat – 42 g	15,0	231
1 glace – grande sucette, 90 g	17,0	260
1 cornet-glace – 70 g	9,0	200
1 part de gâteau aux fruits – p.ex. aux pommes, 215 g	21,5	473
1 part de Forêt Noire – 120 g	24,0	396
1 croissant – 40 g	7,0	142

Sources: Table de composition nutritionnelle suisse à l'usage des consommateurs, indications du fabricant

SMP · PSL

Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte

Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
CH-3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 53
Téléfax 031 359 58 55
www.swissmilk.ch
pr@swissmilk.ch

Liens utiles

www.swissmilk.ch/cholesterol
Pour en savoir plus sur la matière grasse et le cholestérol.

www.swissmilk.ch/calculateurgraisses
Mesurez votre consommation de matière grasse.

www.beurre.ch
Beurre ou margarine?

www.swissmilk.ch
Maigrir ou garder son poids? La brochure nutritionnelle « Projet: maigrir », à télécharger depuis le site, rubrique « Produits & Services » – « Documents à télécharger », vous aide à faire les bons choix.

Bibliographie

Deutsche Gesellschaft für Ernährung et al.
Valeurs de référence D.A.C.H.
Umschau/Braus Frankfort s/Main, 2000.

Table de composition nutritionnelle suisse à l'usage des consommateurs.
SSN (Société Suisse de Nutrition), EPF (École polytechnique fédérale), OFSP (Office fédéral de la santé publique), 2004.

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Thermostabilité des huiles et des graisses comestibles.
Newslaiter juin/juillet 2001

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Matières grasses animales et végétales dans l'alimentation.
Newslaiter décembre 2001

Impressum:
Newslaiter paraît 4 fois en 2008.
Editeur:
Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL, Berne.
Rédaction: Regula Thut Borner, diététicienne diplômée HES, Fédération des PSL.
Elisabeth Bührer-Astfalk, spécialiste en nutrition, Kleinandelfingen.
Conception/réalisation:
Birchmeier Partner AG, Zoug.
Creation: gra'vis, Eich.
Version française: Trait d'Union, Berne.
N° art. 133070F

SUISSE GARANTIE
Suisse. Naturellement.